



ANGKOR  
INSTITUTE  
OF CONSCIOUSNESS

# SCIENCES DE LA CONSCIENCE

ATELIER DE RÉFLEXION SUR L'ÊTRE ET L'AUTRE  
POUR REVISITER LES ENJEUX HUMAINS EN ENTREPRISE



JULIE SVAY

# Résumé

Nous proposons un échange autour de quelques avancées scientifiques passionnantes sur la Conscience, invitant à l'intuition d'un monde où nous serions tous reliés, et ainsi au respect et à la bénévolence dans notre façon d'être, de vivre et travailler ensemble.

Des ateliers de mise en situation, inspirés du microcosme confiné d'un équipage de navire de sismique pétrolière, ouvrent à une réflexion sur soi et l'autre pour revisiter nos relations en entreprise.

Des techniques d'auto-régulation émotionnelle et physiologique, issues de la recherche cardiologique, sont transmises afin de développer résilience et performance.

## Auteur



Julie SVAY, docteur en physique de l'Ecole Centrale Paris, a mené pendant trente ans une carrière de chercheur en géophysique pour l'exploration pétrolière, en institut de recherche et dans l'industrie. Au sein d'un département recherche et développement en exploration géophysique offshore où les opérations maritimes sont à haut risque, elle a été responsable d'un portefeuille de projets pluridisciplinaires et des équipes internationales dédiées à terre et en mer.

Elle se consacre aujourd'hui à la création de l'*Angkor Institute of Consciousness*, afin d'enrichir et partager notre compréhension de l'Être, à la confluence des sciences modernes et des traditions anciennes.

Au travers de séminaires professionnels, elle nous convie à une approche intégrative afin de bâtir collectivement un regard inspiré et renouvelé pour répondre aux enjeux humains personnels et relationnels en entreprise.

# Partage

## Les Sciences de la Conscience

### Objectif

Evoquer les avancées de la science moderne sur la Conscience, revisiter quelques bribes de sagesse des traditions anciennes, renouveler notre regard sur nous et le monde.

### Thématiques abordées

Neurosciences, Physique quantique, Cosmos, Biophysique quantique.

### Descriptif

#### Qui sommes-nous?

Les neurosciences se penchent sur le fonctionnement du cerveau en méditation et l'impact des prières. Les sciences noétiques se penchent sur les capacités exceptionnelles de perception humaine. La physique quantique nous parle de connexion entre particules hors des frontières de distance. De nouvelles hypothèses scientifiques émergent, où la matière serait dotée de conscience et le futur influencerait rétroactivement sur le présent et le passé.

Serions-nous ainsi tous reliés les uns aux autres, à un champ d'information universel? La science est-elle en train de redécouvrir ce que les Sages de tous temps et toutes traditions ont toujours enseigné?

Nous partagerons émerveillement et inspiration sur ce questionnement profond de la vie.

## Bénéfices

- ✓ Enrichir notre culture scientifique
- ✓ Ouvrir notre esprit aux sciences post-matérialistes
- ✓ Renouveler notre regard sur le monde
- ✓ Conscientiser notre interconnectivité au monde et aux autres

*Durée : 1h30*

# Ateliers

## Tous à bord d'un navire sismique d'exploration pétrolière

### Objectif

Devenir plus conscient de soi, réflexions pour mieux vivre et mieux travailler ensemble.

### Thématiques abordées

La conscience dans nos vies, conscientiser notre interdépendance vitale les uns aux autres et impact sur les relations hiérarchiques, quels hommes demain, notre pouvoir personnel d'action, le lâcher-prise.

### Descriptif

Mises en situation (jeux de rôles) permettant de rejouer vie en communauté et travail d'équipe dans un microcosme confiné, prétextes à nos miroirs intérieurs. Au choix :

- Atelier *Quotient de conscience* : perception de soi, des autres, du monde.
- Atelier *Embarquement en hélicoptère* : permutation des responsabilités (lorsque le chef devient bagagiste et l'homme de ménage devient pompier veillant sur les vies), entraide (secourir l'autre au péril de sa vie, la banque de transfusion).
- Atelier *Test R&D sur opérations marines* : le changement, les millenials (quels managers pour quels hommes demain?).
- Atelier *Tempête en mer* : gestion du confinement (anxiété, bore-out) et résilience.
- Atelier *Les pirates!* : l'action et le lâcher-prise.

## Bénéfices

- ✓ Mieux se connaître, grandir dans la conscience de soi
- ✓ Mieux comprendre l'autre, grandir dans notre conscience des autres et la bénévolence
- ✓ Revisiter la relation managériale, pour renforcer confiance et cohésion d'équipe
- ✓ Reconnaître notre pouvoir d'action dans la gestion de toute situation
- ✓ Savoir lâcher-prise

Durée : 4h  
(ateliers répartis tout au long de la journée)

# Outils

## Préserver équilibre et performance

### Objectif

Transmettre des techniques de résilience basées sur la science du cœur, pour maintenir en conscience notre équilibre énergétique et notre performance.

### Thématiques abordées

Psycho-physiologie, interactions entre cœur et cerveau, techniques d'auto-régulation par cohérence.

### Descriptif

Les techniques présentées sont issues de la recherche scientifique de l'institut *HeartMath* sur la psycho-physiologie du stress, des émotions et des interactions entre le cœur et le cerveau.

Nous testerons l'impact des pensées et émotions sur la physiologie, pour comprendre le rôle clé du cœur dans le système émotionnel et appréhender notre système énergétique. Ainsi, le rythme cardiaque affecte également la performance physique et mentale, et notre champ magnétique cardiaque affecte les personnes environnantes.

Nous expérimenterons des outils simples basées sur le contrôle conscient de notre cohérence physiologique, afin de préserver équilibre énergétique et performance personnelle et relationnelle.

## Bénéfices

- ✓ Apprendre à réguler nos émotions pour construire notre résilience
- ✓ Identifier et maîtriser nos drains d'énergie pour préserver notre équilibre
- ✓ Optimiser notre performance
- ✓ Influencer positivement lors de tensions relationnelles au sein d'une équipe
- ✓ Développer notre intuition pour une meilleure prise de décision

Durée : 1h30



ANGKOR  
INSTITUTE  

---

OF CONSCIOUSNESS

## CONTACT

**JULIE SVAY**

[julie.svay@angkorinstitute.com](mailto:julie.svay@angkorinstitute.com)

+ 33 (0)6 7476 6889

*Programme adaptable aux besoins spécifiques des entreprises et équipes*

*Proposé en langues Française et Anglaise*